

Noel Freder Jahrgang 2005

Noel fing im Alter von 5 Jahren beim VfL Altenstadt in der Leichtathletikabteilung an. Damals noch als kleines Pummelchen und mit dem Prädikat „das wird aber kein Läufer...“. Aber es kam ganz anders!

Das Training war sehr vielfältig. 2012 absolvierte Noel seinen ersten Dreikampf und nahm an den ersten Straßenläufen in der Schülerklasse teil. Zuerst noch im hinteren Mittelfeld, später so erfolgreich, dass der SSC Hanau-Rodenbach auf ihn aufmerksam wurde. Das reine Lauftraining dort bekam dem schnell in die Höhe wachsenden Noel aber gar nicht, so dass er 2014 erst einmal ein Jahr aufgrund von starken Schmerzen pausieren musste.

2016 entschied er sich, doch wieder beim VfL Altenstadt die vielseitige Ausbildung fortzusetzen. Schnell waren deutliche Fortschritte zu sehen.

Im selben Jahr entschied ich mich, meinen Trainerschein zu machen. Aufgrund des in diesem Jahr eröffneten Stadions in Altenstadt wurde ein neues Trainingsgruppenkonzept umgesetzt und ich übernahm im VfL Altenstadt eine Leistungsgruppe, die sich aus den Trainingsgruppen von Winfried Reisinger herauskristallisierte. Die Kombination Mutter-Trainer / Sohn, war nicht immer ganz einfach, aber wir haben gelernt, Training vom Privatleben zu trennen.

2017 errang Noel die erste hessische Medaille im Crosslauf. Dort belegte er den dritten Platz. Bei den Langstreckenmeisterschaft über 2000m (6:51,04min) errang er dann seinen ersten hessischen Titel. Im gleichen Jahr bei den blockspezifischen Meisterschaften Lauf sprang der zweite Titel heraus.

Das Jahr 2018 startete mit der Silbermedaille in der Halle hochgemeldet in die M14 über 800m (2:18,16min). Die meisten weiteren Meisterschaften in der M13 konnte er gewinnen: blockspezifische Wettkämpfe Lauf, Cross und 2000m (6:28,47min). Im Blockwettkampf Lauf belegte er den zweiten Platz. Bei den hessischen Freiluftmeisterschaften startete er wieder in der M14 hoch und belegte den fünften Platz (2:17,81min).

Im ersten U16 Jahr 2019 konnte er wiederum in der Halle die 800m (2:15:92min) gewinnen. Im Weitsprung belegte er zusätzlich Platz 4. Der 3000m (10:24,10min) und Crosstitel gingen auch wieder an Noel, sowie der Sieg im Blockwettkampf Lauf. Mit diesem Sieg qualifizierte er sich für die Deutschen Blockmeisterschaften, bei denen er den dritten Platz belegte. Bei den hessischen Einzelmeisterschaften siegte er auch über 800m (2:12,23min) und belegte im Weitsprung den dritten Platz. Bei den Süddeutschen Meisterschaften belegte er über 800m (2:08,16min) den zweiten Platz.

2020 bei den Hallenmeisterschaften lief er die 800m hochgemeldet in die U18 (2:07,44min) und belegte den dritten Platz, in der M15 eine Woche später errang er den Sieg über 800m (2:10,89min) und den fünften Platz über 300m (39,71sec).

2017 wurde Noel aufgrund seiner Leistungen in den E-Kader berufen, ein Jahr später in den D-Kader Lauf und trainiert seither zusätzlich bei Benjamin Stalf, mit dem er sich hervorragend versteht und gut mit ihm zusammenarbeiten kann. Die Trainingspläne des Vereins und des Kaders stimme ich mit Benjamin ab.

Um mit den Fortschritten meiner Athleten Schritt zu halten, habe ich im vergangenen Jahr meine B-Lizenz erworben. Zur Zeit hospitiere ich bei Robert Schieferer, dadurch erhält Noel auch die Möglichkeit, sich dort im Hürden- und Sprintbereich weiterzuentwickeln.

Mit der Übernahme der Leistungsgruppe erfolgte eine neue Ausrichtung des Trainings für die U16:

- Erneuerung der Trainingsinhalte,
- leichte Periodisierung,
- systematische Trainingsvorbereitung,
- Anzahl der Trainingseinheiten,
- Ausbildung der Lauftechnik und Hürdentechnik.

Vielseitigkeit, Schnelligkeit (S), Schnelligkeitsausdauer (SA), Ganzkörperausbildung; das alles fließt in ein abwechslungsreiches Training für die U16 ein.

Die Leistungsgruppe des VfL Altenstadt setzt sich aus Athleten verschiedener Jahrgänge (U16 bis Aktive) zusammen. Das ist einerseits eine Herausforderung für mich, andererseits aber eine Chance für die Jüngeren, sich schon mit den Älteren zu messen.

Die ganzjährige Ausbildung der Schnelligkeit für Athleten dieser Altersklasse ist vorrangig. Jeden Montag ist Sprinttag: Hoch- und Tiefstart, Technik, fliegende Sprints (10-60m), Frequenzaufgaben, Hürdentherapie (Koordination).

Den Rest der Woche: 1-2 Mal Tempoeinheiten, 1-2 Mal Dauerläufe (GA1 / GA2 / FS (Fahrspiel)), ein Training für Technik. Großen Wert lege ich auf die Lauftechnik:

- Mittelfuß, Vorderfuß, Armarbeit
- Fußkräftigung
- Ganzkörperkraft (Bauch, Rücken, Beuger, etc.)
- Technikläufe (Rasenläufe)
- Bergan- und Bergabläufe

Mittelstrecke U16 Allgemeine Vorbereitung – 35-50km						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
- Einl. 10-15 Minuten -Gymnastik -ABC Sprint-Sprung -Starts auf Kommando (6-8 mal 15m) -2x (5x30/30/30 ins-and-outs oder wahlweise 5x20/20/20) Pause 4min, Serienpause 6min -30 Minuten	-Einl. 20-30 Minuten -Gymnastik -Hürdenkoordination -TL 8x200m (32-34sec) Trabpause 90sec-2min -Ausl. 10-15 Minuten	-Dauerlauf GA1 (8-10km) -Athletik	-Einl. 20-30 Minuten -Gymnastik -Lauf-ABC -TL 6x1000m P 3Min. -Faszienprotokoll -Ausl. 10-15 Minuten	frei	Techniktraining Hürden, Weitsprung, Wurf	Waldlauf

Athletik -Ausl. 10-15 Minuten						
Aufwärmen: Fußball. Ohne geht es nicht 😊						

Mesozyklus KW 43-48 (Oktober-November)

Grundlagenausdauer, Kondition, Kraftausdauer

Athletik, Ganzkörperkraft, speziell Bauch, Rücken, Arme, Beuger, Fußkraft.

Wir trainieren ganzjährig Schnelligkeit (10-30m flach, BAL 50-80m). In dieser Phase ist es wichtig auf die Technik zu achten!

Mesozyklus KW10-13: Vorbereitungsperiode

Im März wiederholen wir das Training vom November, aber mit höherer Intensität.

Grundlagenausdauer (GA2, Tempoläufe lang, FS)

Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer sind die Hauptinhalte. BAL in diesem Zeitraum eher kurz mit höherer Intensität.

Diese Periode endet mit dem Trainingslager.

Ich hoffe, dass sich Noel in den nächsten Jahren so weiter entwickeln kann und freue mich darauf, den weiteren Werdegang mit zu begleiten.